INZICHTSBODE

Vipassanā-Sāra

LENTE EDITIE

JAARGANG 8
Nummer 3
Mei 1993



Photograph, made at the official opening of the new Vipassana meditation centre in Groningen (28 february '93).

VIPASSANA-SARA

betekent in het Nederlands *Inzichts-bode*. De Vipassana-sara is een uitgave van de **Stichting Jonge Boeddhisten Nederland** en komt tot stand in nauwe samenwerking met de Stichting Buddhavihara en het Vipassana Meditatie Centrum in Groningen. Doel is het mensen die Vipassana meditatie beoefenen van juiste en nuttige informatie te voorzien alsook te berichten over de aktiviteiten in ruimere zin van het boeddhistische meditatiecentrum Buddhavihara te Den Ilp, zoals de viering van boeddhistische feestdagen en diverse cursussen (Abhidhamma, Thaise les e.d.).

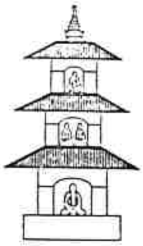
De abonnementsprijs is minimaal *f* 15,- per jaar. U kunt zich als abonnee opgeven door bovengenoemd bedrag te storten op het giro-/banknummer van de S.J.B.N. onder vermelding van '*Vip. sara*'.

Samenstelling van de redactie:
Jhananando *(lay-out, editing)*
Johan Tinge en Aad Verboom.

Info: Buddhavihara: 02908-26883
06-5282.3671
Aad Verboom: 030-888655

Postadres S.J.B.N.:
Postbus 1519
3500 BM UTRECHT

Postbank rekeningnr. 52.32.118
ABN/Amrobank rnr. 55.51.05.563.



BUDDHAVIHARA-NIEUWS

Er zullen de komende tijd 2 belangrijke vieringen plaatsvinden in de Buddhavihara-tempel in Den Ilp:

- **Visakha-puja** op *zaterdag 5 juni*. Bij deze viering, ook wel **Vesak** genoemd, worden de geboorte, Verlichting en het heengaan van de historische Boeddha, Gautama Boeddha, herdacht. Evenals andere jaren kunnen een aantal mensen toevlucht nemen en toezeggen te zullen leven volgens de 5 voorschriften/trainingsregels van het Boeddhisme. Bij deze gelegenheid krijgen zij dan een boeddhistische naam.
- *Zaterdag 17 juli* zullen de 51ste verjaardag en het **20-jarige verblijf van de eerw. P.K.K. Mettavihari in Nederland** gevierd worden.
  Beide dagen beloven zeer gezellig te worden en iedereen is van harte welkom.

Nadere informatie: *Eerw. Kirano,*
tel. 02908-26883.

BUDDHAVIHARA

Het beheer van het boeddhistische meditatiecentrum Buddhavihara, adres
Den Ilp 37/38
1127 PC DEN ILP (gem. Landsmeer)
tel. 02908-26883 of 06-5282.3671,
is in handen van de Stichting Buddhavihara. Mensen die het centrum financieel willen ondersteunen kunnen een bijdrage storten op:

Postbank rnr. 22.37.503, Amsterdam
of
ABN/Amro-bank rnr. 45.83.27.948, Amsterdam

t.n.v. 'Buddhavihara'.

TO OUR ENGLISH READERS

Vipassana-sara can be translated as *Insight journal*. Our aim is to provide those interested in Vipassana meditation with relevant and useful information, secondly to report on the activities of the Buddhist meditation centre Buddhavihara in Den Ilp (Amsterdam). The management of the Buddhavihara is in hands of the **'Buddhavihara Foundation'**.
Those who wish to suppport the centre and the activities there financially may send their contribution to:

Postbank acc. nr. 22.37.503, Amsterdam
or
ABN/Amro-bank acc. nr. 45.83.27.948, Amsterdam

both mentioning *'Buddhavihara'*.



BOEK EERW. METTAVIHARI

Binnenkort zal er een in 't Engels geschreven boek uitkomen met 5 uitgewerkte lezingen van de eerw. P.K.K. Mettavihari. De lezingen zijn gehouden tijdens Vipassana meditatie-retraites en het boek zal uitkomen ter ere van zijn 20-jarige verblijf in Nederland.
Met de publicatie van het boek zijn niet onaanzienlijke kosten gemoeid. Als u het project wilt ondersteunen, dan kunt u dit doen door een bedrag te storten op het giro-/banknummer van de Stichting Jonge Boeddhisten Nederland (zie pag. 2) o.v.v. *'boek eerw. Mettavihari'*. Uw ondersteuning wordt zeer op prijs gesteld.



THE MEANING OF SANGHA

The following is a part of a discussion with a forum consisting of Buddhist teachers living in the West. The discussion took place at the E.B.U. Congress *called 'Buddhism, Unity in Diversity'*, Sept. '92 in Berlin.

***Question:** in Asia when Buddhism came to different countries, it took centuries until it took root in a certain country. Now Buddhism in the West, in Europe, we are here and having all traditions in not even half a century. All the different traditions have different mentalities: some are harsh, others are soft and nice, all these kinds of judgements go around. What can we offer to the beginners, what advice can we give to beginners when they meet this incredible variety of schools and traditions of Buddhist training?*

***U Rewata Dhamma** (a Buddhist monk from Burma, living in Birmingham, England):*
You are very fortunate because you have many schools of Buddhism here. In Burma we only have Theravada Buddhism and we don't know any other but Theravada Buddhism. Western people are very lucky that they can get all kinds of Buddhism. Just when you like to go to a Chinese restaurant: you order one dish but other persons order different dishes, but we enjoy Chinese food. In the same way Buddhism of the different schools, the different teachers: whatever teaching is suitable for you, for your temperament and need, just follow that.

***Thich Nhat Hanh** (a Vietnamese Buddhist monk and peace promotor, living in France):*
The first thing we should offer to beginners is a community, a *sangha* that is happy. Wherever you are, you make effort enough to build a *sangha* and practise in such a way that there are harmony and peace. Someone who comes to touch Buddhism through your *sangha* will begin to profit right away. The woman who touches the *sangha* even if she has not practised anything, already begins a kind of transformation. So *sangha* building is what I consider to be the basic practice but it can not be obtained just like that: it should be built little by little, bit by bit. And in order to improve the quality of your *sangha* you know that you improve yourself. Because you are the first element of your *sangha* to be taken care of. If someone comes to Buddhism and touches that *sangha*, he/she will find that happiness and harmony are real and then it becomes very easy for him or her.

***Sogyal Rinpoche** (a Buddhist meditation teacher from Tibet, living in England)*:
It is very important that we first teach the basic *dharma*. First we do not go into different specialities. Like for example in Chinese food, the main thing is rice. Then you order other dishes also. So what we really need to do is explain what the principal *Buddhadharma* is and in that the meditation is very important: meditation, mindfulness and compassion. And then slowly, slowly perhaps - of course there will be a different style, a different approach, that attracts different people. People have different *karma* and different masters with different teachings and different traditions and if they relate to the approach then they get to do that and follow that. I think first what we need to do is explain, teach a thorough *Buddhadharma*. This is very important for the future Buddhism. It's not enough just to give a lecture. Of course there are

some extraordinairy masters who can embody in one teaching the entire essence of the *Buddhadharma*. But however people might not understand that, they may embody that but sometimes it takes years to realize that. So that is why it is very important that we need to create a situation in the West of the *Buddhadharma* where there's thorough training of the basic teachings, beginning with the Four Noble Truths.

Sangharakshita (a Buddhist teacher, living in England):
In principal I agree with what Sogyal Rinpoche has said about teaching beginners the basic things. But there is a difficulty: beginners and new people do not want to learn about basic things. When they come along to a Buddhist centre for the first time perhaps or to a meditation class, they don't ask usually about simple basic things because they have read all sorts of books before they come along. They have read all sorts of books about *Madhyamika* philosophy, about *tantra*, and *yabyum* and all the rest of it. So they want to ask questions of that sort. So it's very difficult sometimes to get them to focus on the basic teachings. If you start trying to teach them the basic teachings very often they think that you are being patronizing or they think that you are underestimating their intelligence or something of that sort. And they react very strongly, because people don't like to have their intelligence underestimated. They like to think that because they have read a book or two about the *Madhyamika* they are quite ready to understand all about Buddhist philosophy and that you should teach them that. So you have to deal with that situation skillfully and sometimes firmly and bring them down to earth. One other point with regard to what Thich Nhat Hanh was saying. If we are thinking in terms of beginners, newcomers and their absolute first contact with a Buddhist centre, a Buddhist community or *sangha*, I think the first thing is friendliness. Thich Nhat Hanh said happy. I think that is expecting a bit too much because we cannot always be happy, even the best of us. So we can't look happy all the time and we shouldn't pretend that just because some new persons come to the centre we should grin. And you see this in Buddhist posters, advertisements: the lama or the *bhikkhu* or sometimes even me: we've got a big grin as though we are grinning all the time.
Sometimes we are a bit sad. So if we meet some new person it doesn't matter if we are not quite happy but at least, even when we are not quite happy, we can be friendly.
If we are happy, it is better, it's much better for ourselves and for others that we should show happiness. But we are only human. Even *sangha* members, even *bhikkhus*, even *lamas*: we are only human, we are not always happy. But we can always be friendly with the newcomer.
And I think we should be.

THAISE LES

Midden april zullen er 's avonds en overdag weer Thaise lessen worden gegeven: in A'dam door *khun Chutima (020-6736279)* en in Groningen door *Nongyao Limnaimuang (050-776986)*. Meer info en aanmelding via bovenstaande telefoonnummers.

อานิสงส์การแผ่เมตตา

★

โลกทุกวันนี้ ขณะนี้กำลังร้อนระอุเป็นเพลิงธรรมดาตามฤดูกาล และเพลิงกิเลสของคนก่อขึ้น

หากทุกคนมาสนใจ แผ่เมตตาให้แก่ตัวเอง แผ่ให้คนใกล้เคียง สัตว์เลี้ยงในบ้าน และแผ่ให้คนและสัตว์ที่อยู่ไกลตัวเราออกไป ฝึกทำจนได้ถึงขั้นอัปปมัญญา ไม่มีประมาณในสัตว์บุคคล ไม่เลือกชั้นวรรณะ ไม่เลือกลัทธิชาติศาสนา ไม่เลือกนิกายพรรคพวก ไม่เลือกภาค จังหวัด เป็นต้น ไม่หวังผมตอบแทน ไม่หวังชื่อเสียง เป็นต้น

หากทำได้ถึงขนาดนั้น พระพุทธองค์ตรัสว่า จะมีผลตอบแทนให้แก่ตัวเองถึง ๑๑ ประการ คือ...

๑. สุขํ สุปติ นอนหลับสบายคล้ายเข้าสมาบัติ

๒. สุขํ ปฏิพุชฺฌติ เมื่อตื่นก็สบายคล้ายกับออกจากสมาบัติ

๓. น ปาปิกํ สุปินํ ปสฺสติ ไม่ฝันเห็นสิ่งชั่ว และเรื่องน่าเกลียดน่ากลัวฝันเห็นแต่สิ่งที่ดีที่น่าปลาบปลื้มใจ ฝันแต่สิ่งที่เป็นมงคล ฝันแต่สิ่งจะสอนใจให้ดีขึ้น

๔. มนุสฺสานํ ปิโย โหติ เป็นที่รักของคนทั้งหลาย

๕. อมนุสฺสานํ ปิโย โหติ เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลายมีเทวดาเป็นต้น

๖. เทวตา รกฺขนฺติ เทวดาย่อมรักษา

๗. นาสฺส อคฺคิ วา วิสํ วา สตฺถํ วา กมติ ไฟ หรือยาพิษ หรือศาตราวุธต่าง ๆ ทำร้ายไม่ได้

๘. ตุวฏํ จิตฺตํ สมาธิยติ มีจิตลงบได้เร็ว

๙. มุขวณฺโณ วิปฺปสีทติ มีหน้าตาผ่องใส

๑๐. อสมฺมุฬฺโห กาลํ กโรติ เมื่อเวลาตาย จิตใจไม่ฟั่นเฟือน

๑๑. อุตฺตรึ อปฺปฏิวิชฺฌนฺโต พฺรหฺมโลกูปโค โหติ แม้จะยังไม่ได้บรรลุมรรคผลอันประเสริฐในภพนี้ก็ตาม ถ้าได้ฌานก็จะไปบังเกิดในพรหมโลก



วัดพุทธวิหาร อัมสเตอร์ดัม
ประเทศเนเธอร์แลนด์ DEN ILP 38
1127 PC DEN ILP (GEM LANDSMEER;
AMSTERDAM NOORD. TEL 06-52823671

ทานที่ถวายแด่พระสงฆ์ โดยมีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข ยังมีผลน้อยกว่าการสร้างวิหารถวายสงฆ์ผู้มาจากทิศทั้ง ๔

แต่การสร้างวิหารถวายสงฆ์ก็ยังมีผลน้อยกว่าการที่บุคคลมีจิตเลื่อมใสเข้าถึงพระรัตนตรัยว่าเป็นสรณะ

แต่การเข้าถึงพระรัตนตรัยว่า เป็นสรณะ ก็ยังมีผลน้อยกว่าการที่มีจิตเลื่อมใสสมาทานศีล ๕

แต่การสมาทานศีล ๕ ก็ยังมีผลน้อยกว่า การที่บุคคลเจริญเมตตาจิต โดยที่สุดแม้เพียงเวลาสูดดมของหอม...

(จาก ๓๖/๕๐๕/๕๐๖ เวลามสูตร)

คติธรรม

ความร้ายในโลกล้วน เหลือหลาย
รุมรอบรบใจกาย เกลื่อนแท้
สิ่งอื่นจักหักหาย หาห่อน มีฤๅ
เว้นแต่ความดีแก้ กลับร้ายกลายดี

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาสภมหาเถร)

คำแผ่เมตตาภาวนา
บทแผ่เมตตาให้แก่ตัวเอง

อหํ อเวโร โหมิ ขอข้าพเจ้าจงไม่มีเวรภัยแก่ตนและผู้อื่น

อหํ อพฺยาปชฺโช โหมิ ขอข้าพเจ้าจงไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น

อหํ อนีโฆ โหมิ ขอข้าพเจ้าจงอย่ามีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อตฺตานํ ปริหรามิ ขอข้าพเจ้าจงรักษาตนให้พ้นภัยทั้งสิ้นเถิด

บทแผ่เมตตาต่อผู้อื่น

สพฺเพ สตฺตา สัตว์ทั้งหลายซึ่งเป็นผู้ร่วมเกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกันหมดทั้งสิ้น

อเวรา จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อพฺยาปชฺชา จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อนีฆา จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด ฯ

ขอให้ฝึกแผ่ให้ตัวเองก่อน ต่อไปจึงฝึกแผ่ให้แก่ผู้อื่น สัตว์อื่น โดยเริ่มต้นแผ่แก่คนที่เรารักกลาง ๆ ก่อน แล้วจึงแผ่แก่คนรอง ๆ ลงไป จนกระทั่งคนที่เราเกลียดมาก รักมาก

ฝึก ๆ ต่อไปจนวางใจได้ว่า คนและสัตว์ในโลกนี้เรารักเขาได้เสมอ เท่ากับในสัตว์ทั่ว ๆ ไป

ฝึก ๆ ทุก ๆ วัน ทุกชั่วโมง ทุกนาที ทุกวินาที ฝึกจนกระทั่งมีเมตตาทุกขณะจิต

แล้วเลื่อนไปฝึกกรุณา สงสารตัวเอง คนอื่น สัตว์อื่น ซึ่งกำลังมีทุกข์ หรือจะทุกข์ต่อไป

ฝึกมุทิตา ต่อตัวเองคนอื่นสัตว์อื่นที่กำลังได้ดีมีสุข และจะได้ดีมีสุขต่อไป

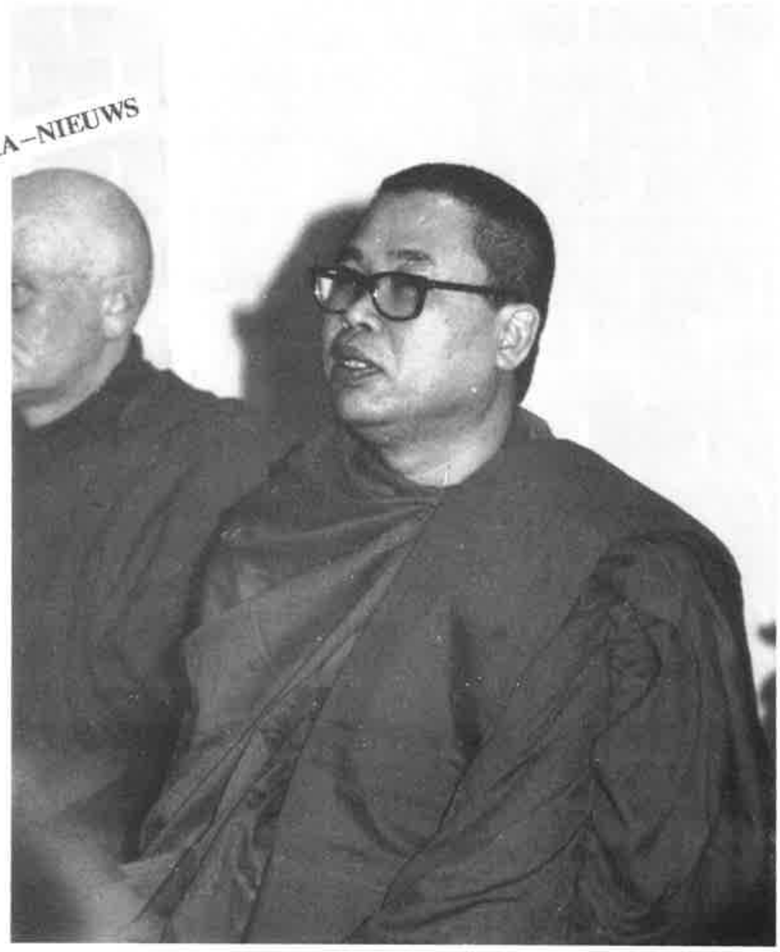
ฝึกอุเบกขา ทำใจกลาง ๆ เมื่อเห็นว่าไม่อยู่ในวิสัยที่เรา และเขาจะช่วยกันได้

ฝึกยิ่งมาก พลังสมาธิก็ยิ่งมาก อานิสงส์ ๑๑ ภายใน ก็ยิ่งปรากฏมีชัดเจนขึ้น

ขอชาติ-ศาสนา-พระมหากษัตริย์จงอยู่รอดปลอดภัย ด้วยการสร้างความดีแผ่เมตตาต่อกันทุกท่านเทอญ

พระครูไกรสรวิลาส (เมตฺตาวิหารี)

BUDDHAVIHARA-NIEUWS



This year the Ven. P.K.K. Mettavihari, abbot of the Buddhavihara temple in Den Ilp and meditation teacher of many Dutch people, will reside in Holland for 20 years. Saturday 17 July this jubilee will be celebrated: all are welcome.

Zoals u wellicht al weet is begin vorig jaar **Den Ilp 38** aangekocht als huisvesting voor **Buddhavihara**, een boeddhistische tempel annex boeddhistisch meditatiecentrum onder geestelijke leiding van de Eerw. P.K.K. Mettavihari.

Den Ilp 38, een oude Noord-Hollandse boerderij met meer dan 3000 m2 grond, ligt in het gelijknamige dorpje Den Ilp ongeveer 6 km ten noorden van Amsterdam, in een rustige omgeving en grenzend aan het natuurgebied 't Twiske. Het pand is om verschillende redenen zeer geschikt voor een spiritueel centrum als Buddhavihara: het omvat een groot woonhuis in redelijke staat, waarvan een gedeelte ondertussen is verbouwd en ingericht voor de monniken. Onder hetzelfde dak is ook plaats voor gasten-faciliteiten zoals een sociale ruimte, keuken, douche en toiletten. De werkzaamheden - vorderen maar voordat het een en ander in kwalitatief opzicht werkelijk goed is en voordat de ruimtes ook aantrekkelijk ingericht zijn, is er nog behoorlijk wat te doen.

Verder is één van de drie schuren ondertussen op een eenvoudige manier verbouwd tot en passend ingericht als een ceremoniële en meditatieruimte. Op de fundamenten van de overige twee schuren kunnen op termijn gastenverblijven en/of meditatiekamers gebouwd worden.

Wat betreft **het beheer van het centrum** heeft 1992 geleerd dat er bij een centrum van een dergelijke grootte enkele zaken anders en vooral ook professioneler aangepakt moeten worden. Het bestuur van de Stichting Buddhavihara, bestaande uit de Eerw. P.K.K. Mettavihari, de Eerw. Kirano en Aad Verboom (ondergetekende), heeft op 31 januari van dit jaar dan ook besloten tot de volgende reorganisatie: het bestuur met twee leden uit te breiden, naar goed Nederlands (westers) gebruik enkele commissies in het leven te roepen en een coördinator aan te stellen.

Ten eerste is er de **financiële commissie**, bestaande uit de penningmeester (ondergetekende) en de twee nieuwgekozen bestuursleden Mw. Truus Meert en Louis van Velzen, allen sinds lange tijd supporter van de Eerw. Mettavihari en Buddhavihara. Het belangrijkste verschil is dat de gelden nu uitsluitend door de financiële commissie beheerd worden, natuurlijk in nauw overleg met de Eerw. Mettavihari en de Eerw. Kirano. Door de kennis en inzet van de leden van deze commissie zal onge-

twijfeld het financiële beheer verbeteren, zowel op het gebied van de inkomsten (aanzoeken van sponsors, diverse acties om gelden te werven e.d.) als de uitgaven (doelmatigere bestedingen).

Ten tweede is een **bouw- en onderhoudscommissie** gevormd, bestaande uit enkele vaklui en handige personen, allen vrijwilligers. Uitgaande van de wensen van het bestuur en van de Eerw. Mettavihari in het bijzonder zal deze commissie zorg dragen voor de verbouwing en inrichting van het centrum en in mindere mate voor het onderhoud. Door de inbreng van professionaliteit zal de kwaliteit van de verbouwing en het onderhoud duidelijk toe kunnen nemen. Vanwege het feit dat zo mogelijk met vrijwilligers gewerkt wordt, mag ook verwacht worden dat dit aanmerkelijk minder zal kosten.

Ten derde zal er de komende maand een **feest-commissie** gevormd worden, voornamelijk met het oog op de organisatie van de twee grote jaarlijks gevierde Thaise feesten, te weten het "Lichtfeest" Loy Krathong en het Thaise nieuwjaar Song Krant.

Als laatste zal, in verband met de hoeveelheid werk die in een centrum van een dergelijke grootte nu eenmaal te doen is, ondergetekende als **coördinator** zorg dragen voor een goede samenwerking tussen het bestuur en de verschillende commissies, voorlopig voor de periode van één jaar. Ten tijde van het schrijven van dit stukje is de bovengenoemde reorganisatie zo goed als afgerond: de financiële en bouw-commissie functioneren naar tevredenheid en de samenwerking is goed.

Resten nog **de financiën**: de afgelopen jaren heeft de Stichting over inkomsten niet te klagen gehad en ook de vooruitzichten voor de komende jaren zijn niet slecht te noemen. Echter, een tweetal zaken zorgt nog voor een onaangename "druk op de begroting": ten eerste is er geld nodig om de eerste phase van de verbouwing bevredigend af te kunnen afsluiten en volgens de bouw-commissie is fl 40.000,- hiervoor een redelijke schatting.

Ten tweede zijn de rentelasten nogal zwaar als gevolg van een aantal rentedragende leningen. Deze rentelasten zouden aanmerkelijk verlicht kunnen worden wanneer enkele leningen met een hoge rente vervangen zouden kunnen worden door leningen op vriendelijkere voorwaarden.

Wanneer u (de Stichting) Buddhavihara op deze manier zou willen helpen, kunt u met ondergetekende, één van de andere leden van de financiële commissie of natuurlijk ook met de Eerw. Mettavihari kontakt opnemen.

Aad Verboom.

Informatie:
Buddhavihara, tel. 02908-26883
Aad Verboom, tel. 030-888.655.

Aktiviteiten van de bouwcommissie:
Er zullen regelmatig werkweekends gehouden worden, d.w.z. een combinatie van meditatie en werk. Ook is er een werkretraite gepland van **20 tot 25 mei** a.s. met Henk van Voorst. Geïnteresseerden kunnen contact opnemen met Henk zelf (030-520.435) of met de contactpersoon van de bouwcom, Ton van Doorn (055-663.439).

In juni/juli zal een volgende werkretraite gehouden worden met Rob Fens (023-323.457).

GODWIN SAMARARATNE KOMT

Ongeveer eens in de drie jaar gaat Godwin Samararatne uit Sri Lanka op reis om in verschillende landen Vipassana meditatie-aktiviteiten te begeleiden. In juni dit jaar komt hij voor het eerst in Nederland:
- **18 - 20 juni** zal hij een meditatie-weekend in Groningen begeleiden;
- **22 - 27 juni** zal hij een retraite geven in *Zonnewende* te Hoogersmilde. Het weekend zal worden gehouden aan de Kamerlingh Onnesstraat 71 te Groningen. Het zal beginnen op vrijdagavond (20.00 uur) met een voor iedereen openstaande lezing die los van het weekend bezocht kan worden. Zaterdag en zondag zullen we ons meer met de praktijk bezighouden. Info en opgave bij Jhananando: tel. 050-276051.

De retraite wordt gehouden in het bosrijke Drenthe. Er is een dagelijks programma met groeps- en individuele meditatie, yoga en elke ochtend een uur *werkmeditatie* om meditatie meer te integreren in de dagelijkse aktiviteiten. Tijdens de individuele meditatie kan een rustig plekje in de bossen worden opgezocht om meer in contact te komen met jezelf en de natuur. Elke dag is er bovendien een lezing en een groepsgesprek of de gelegenheid tot een persoonlijk gesprek met Godwin om ervaringen uit te wisselen.
Het zal een wat minder 'strenge' retraite zijn, maar daarom niet minder waardevol. Zowel mensen met veel alsook mensen met weinig meditatie-ervaring zijn van harte welkom. Voor info en opgave kun je contact opnemen met de schrijfster van dit artikel: *Marieke Zeeuwen (030-510830)*. Dit is het nummer van een studentenhuis (15 mensen) en daarom misschien wat vaak in gesprek, maar de aanhouder wint! Als ikzelf niet thuis ben, laat dan je naam en telefoonnummer noteren, dan word je z.s.m. teruggebeld.



MEDITATIE AKTIVITEITEN



Amsterdam:
Elke maandag van 18.00 - 20.00 uur.
Weekends: 7/8/9 mei; 11/12/13 juni; 2/3/4 juli.
Tijden: vrijdag 20.00 uur
zaterdag 9.30 - 22.00 uur
zondag 9.30 - 12.30 uur
Plaats: V.M.C. *'Buddhavihara'*
St. Pieterspoortsteeg 29.
Kosten: f 18,- per dagdeel (5x), excl. eten + eventueel een vrijwillige bijdrage voor de leraar.
Overnachting mogelijk (à vrije gift): wel een eigen slaapzak meenemen s.v.p. Beginners worden geadviseerd het hele weekend mee te doen. Info en opgave:
Joke Hermsen 020-626.4984.

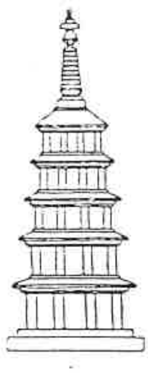
Groningen:
Elke dinsdag van 19.00 - 21.00 uur, donderdags van 8.00 - 8.45 uur.
Weekends: 21/22/23 mei; 18/19/20 juni; 9/10/11 juli.
Plaats: Vipassana Meditatie Centrum, Kamerlingh Onnesstraat 71.
Kosten: f 95,-/120,- (naar draagkracht) voor het gehele weekend inclusief maaltijden of f 15,- per sessie.
N.B. Overnachting mogelijk à f 10,- per nacht incl. ontbijt, beginners worden geadviseerd 't hele weekend mee te doen.
Zondag 9 mei: workshop met video o.l.v. Eveline Beumkes, over het werk van de Vietnamese boeddhistische monnik Thich Nhat Hanh. Tijden: 11.00 - 15.00 uur.
Vrijdag 14 mei: lezing door Peter van der Beek over *'Karma en wedergeboorte'*.
Info en opgave voor alle aktiviteiten:
Jhananando 050-276051
Karina Rol 050-775562.



's Hertogenbosch: weekend: 14/15/16 mei o.l.v. Frans Versteijnen.
Plaats: *'de Lightbergh'*, Het eind 19, Haren (bij Den Bosch). Info en opgave:
Frans Versteijnen, 08855-75317.

Leeuwarden: elke di 19.00 - 21.00 uur.
Plaats: a/b *'de Streamwinner'*,
Harlingertrekweg 67.
Info: Anne en Michel, 058-160382.

Brussel: intensieve meditatieweekends: elk laatste weekend van de maand in 't Tibetaanse centrum, Capouilletstr. 33.
Info en opgave: Marie Cécile Vandergucht, tel. 2.7341128.



Leiden:
Elke dinsdag van 19.15 - 21.15 uur.
Elke 1e dinsdag van de maand o.l.v. eerw. Mettavihari of Henk van Voorst.
Plaats: Faljerilstraat 8. Info:
Nel 071-154862 / Han 01719-17424.

Maastricht:
Elke dinsdag van 19.30 - 21.30 uur.
Plaats: Hoekweg 15, Meerssen. Info:
Marjan Bouhuijs, tel. 043-644180.

Rotterdam:
Elke maandag van 19.00 - 21.00 uur.
Plaats: Schepenstraat 91-B. Info:
Margje Schuur 010-4672952
Martin Arends 010-4611210.

Tilburg:
Weekend: 21/22/23 mei.
Introductiecursus: 5 donderdagavonden m.i.v. 14 april. Plaats: *'de Stroom'*, Poststraat 7-A, kosten f 105,-. Ervaren mediterenden kunnen altijd op de donderdagavond mee komen mediteren à f 5,-. Beide aktiviteiten o.l.v. Johan Tinge.
Info en opgave:
Koen Kwaaitaal, tel. 013-436190.

Utrecht: elke do 20.00 - 21.30 uur.
Plaats: Sterrenbosch 9bis, info:
Henk 030-520435
Aad 030-888655.

Zwolle: voor info over meditatie-aktiviteiten in Zwolle e.o.:
Dingeman Boot 038-656653.

RETREATS

For those who wish to practise Vipassana meditation intensively 3 retreats will take place in 'de Volksabdij' in Ossendrecht: from
- **26 May - 6 June** a retreat will take place under the guidance of the Ven. Sayadaw U Janakabhivamsa from Myanmar and two retreats will take place under the guidance of the Ven. P.K.K. Mettavihari:
from **12 - 22 August** and
from **7 - 16 January '94**.
Information and application forms:
Jhananando, 050-276051
Johan Tinge, 013-710787.

Another (5 days) retreat will be organised in *'Zonnewende'* in Hoogersmilde from **22 - 27 june** this year. This retreat will be under the guidance of Godwin Samararatne from Sri Lanka.
Information and application forms:
Marieke Zeeuwen, 030-510830.